

2024年 108本チャレンジ！ 50m 1分15秒サークル 12本 x 9セット

集合9:00 2時間 44分 セット間2分 トイレ休憩14分		108本注意点	
9:20 プールサイドで説明 9:35 泳ぐ準備		11:01 49 本目 11:16 60 本終了 休憩 2分	
9:40 1 本目 9:55 12 本終了 休憩 2分		11:18 61 本目 11:33 72 本終了 2分	
9:57 13 本目 10:12 24 本終了 2分		11:35 73 本目 11:50 84 本終了 2分	
10:14 25 本目 10:29 36 本終了 2分		11:52 85 本目 12:07 96 本終了 2分	
10:31 37 本目 10:46 48 本終了 14分		12:09 97 本目 12:24 108 本終了	
トイレ休憩		DOWN 流れ解散	
			1. 無理せず楽しく108本
			2. こまめに水分補給を！ (道具の近くに置いて)
			3. 5秒間隔・両側スタート
		4. 1セットは同じ種目を！ (タイムが極端に変化しない)	
		5. 常に右側通行	
		6. 追い越し禁止	
		7. 本数を抜くときは2本抜き	
		8. 順番の交代はセット間に！	
		9. トイレ休憩は14分間 (走らずゆっくり行きましょう)	
		10. プールサイドに荷物を！	
		11. ハイタッチOK	
		12. 忘れ物をしないように！	
		13. 写真撮影は禁止です	